

LIMA, DOMINGO 18 DE MAYO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21390 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

CAMBIO DE DÓLAR

CAMBIO DE EURO
Compra: S/ 4.18
Venta: S/ 4.21

LA RECIBIERON CON PANCARTAS DONDE CRITICAN SU GESTIÓN

PERUANOS EN ITALIA RECHAZAN A DINA

IMPACTO pág. 3

- **"GOBIERNO CORRUPTO, IMPUNE Y NEFASTO"**, SE LEE EN UNO DE LOS CARTELES DONDE TAMBIÉN RECORDARON A VÍCTIMAS DE PROTESTAS
- **AUTORIDADES, REYES Y LÍDERES DE TODO EL MUNDO** ASISTIERON A CEREMONIA DE ENTRONIZACIÓN DEL PAPA LEÓN XIV

NIÑO MUERE EN ATAQUE A COMBI

POLICIAL pág. 4

Viajaba con su mamá en vehículo que fue baleado por extorsionadores

U BUSCA SEGUIR EN LA PUNTA

CRACK pág. 11

Enfrenta a Juan Pablo II desde las 3:30 de la tarde en el Nacional

CHRISTIAN AGASAJA A KARLA

OJOSHOW pág. 18

Le comprará un buen regalo por su cumpleaños 42

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OJO | LIMA
DOMINGO 18|05|2025
ojo

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez operará sin problemas desde el 1 de junio?

NO 59% — SÍ 41%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Dina Boluarte viajó a ver al papa León XIV en busca de mejorar su próxima imagen política?

X TWITTER

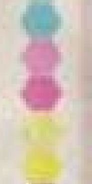
CARLOS TUBINO
Vicealmirante AP (r)
@TubinoCarlos

"Mientras la China realiza la Cumbre Ministerial de Estados Latinoamericanos y Caribeños y redobla sus esfuerzos con el desarrollo de la región; Estados Unidos sigue priorizando el Medio Oriente. Desafortunadamente, los secretario de Defensa (Pete Hegseth) se entromete en nuestro desarrollo y soberanía (al advertir contra las inversiones de China en Perú)".

LA CRUDA REALIDAD

VÍCTIMA INOCENTE

La criminalidad en el Perú ha cobrado una nueva víctima, en este caso un niño de 6 años que estuvo en el lugar y el momento equivocados. El menor, que viajaba en una combi de transporte público junto a su madre, recibió un impacto de bala que fue disparado por sicarios en moto. El chofer de la unidad también resultó herido con uno de los balazos. Este atentado, según la Policía, respondería a un ataque de la banda de extorsionadores "Los Injertos del Cono Norte", que venía amenazando a la empresa de transporte público Consorcio 45, que cubre la ruta Comas – Independencia y que habría recibido amenazas para el pago de cupos. ¿Cuántas personas más tienen que perder la vida para que el gobierno de Dina Boluarte ponga un alto a la ola de criminalidad que está desangrando al país? No podemos vivir con el miedo de saber que al salir de nuestras casas podríamos ser víctimas de una bala perdida o el disparo de una banda de extorsionadores al bus donde viajamos. ¡Basta, ya! ¡Hagan algo!





CHIRINOS DICE ESTAR CONTRA INVESTIDURA Y BAZÁN LA APOYARÁ

RENOVACIÓN POPULAR SE "DIVIDE" POR EL GABINETE

Cuando se acerca la época electoral y quienes han sostenido al gobierno de Dina Boluarte buscan "distanciarse" para no perder votos en las urnas, la bancada de Renovación Popular mostró diferencias sobre otorgar el voto de investidura al gabinete de Eduardo Arana, cuando lo pida ante el Congreso. Patricia Chirinos dijo que no se le debe dar la confianza por ser "más de lo mismo" y Diego Bazán indicó que su bancada sí debe respaldar la investidura del nuevo gabinete.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PREMIER ARANA ADVIERTE QUE MAFIAS NO TOMARÁN EL CONTROL

Combatirán a minería ilegal en Pataz

El premier Eduardo Arana aseguró ayer que la minería ilegal no tomará el control de la provincia liberteña de Pataz, donde días atrás asesinaron a 13 mineros, y anunció que se desplazará a la zona junto a varios ministros para coordinar acciones contra la criminalidad.

Desde Cajamarca, refirió que el Comando Unificado militar-policial desplegado en la zona de Pataz cuenta con más de mil efectivos, además de equipos de inteligencia que realizan labores de rastreo y verificación.

En declaraciones a TVPerú, indicó que viajará a la zona junto a un grupo de ministros para supervisar directamente las acciones que el Ejecutivo impulsa contra las mafias de la minería ilegal.

La próxima semana, reveló, en Pataz se reunirán con autoridades locales, sociedad civil y representantes de empresas para definir un plan de trabajo conjunto que impida la continuidad de actividades mineras ilegales.

ojo al dato

El premier Eduardo Arana evitó dar razones sobre la criticada salida de José Salardi del Ministerio de Economía y Finanzas.

JOSÉ SALARDI

FISCAL. En tanto, restó valor a las denuncias constitucionales contra la presidenta Dina Boluarte y emplazó a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, a cumplir su labor sin basarse en "especulaciones ni entredichos".

"Tengo que expresar, más que mi preocupación, mi rechazo a las denuncias porque (...) muchas de estas denuncias se han originado en reportajes o denuncias anónimas, ha significado que se tomen como ciertas algunas afirmaciones que no han podido ser corroboradas", subrayó.



• Eduardo Arana respalda a las fuerzas del orden en Pataz.

FOTONOTICIA

DICE QUE DENUNCIA EN SU CONTRA ES UNA "LOCURA"

De "locura" calificó el exministro y hoy poderoso asesor presidencial Juan Santiváñez a la denuncia constitucional que la Fiscalía de la Nación formuló contra él y Dina Boluarte por presuntamente facilitar la huida de Vladimir Cerrón.



Con ley cortarán las prórrogas del Reinfo a mineros

• El congresista Wilson Soto (Acción Popular) dijo que el Reinfo "es un fracaso".

Al culpar al Congreso por las sucesivas prórrogas del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo), que propiciaron el avance de la minería ilegal y crímenes en zonas como Pataz, el congresista Wilson Soto presentó un proyecto de ley para acabar con las ampliaciones que finalizarán en junio.

OJOS&OÍDOS

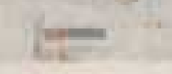
CINCO. Una exhortación a la presidenta Dina Boluarte para que responda ante las denuncias constitucionales de la Fiscalía contra ella, cinco en la última semana, formuló el expremier Juan Jiménez Mayor, al señalar que su silencio genera suspicacia.

CASOS. El fiscal coordinador del equipo especial Lava Jato, Rafael Vela, aseguró que la suspensión de la colaboración judicial con Brasil no afecta la validez de pruebas y sentencias emitidas en el Perú. No caerán procesos, dijo.

DEUDA. Con bonos emitidos por hasta S/415.9 millones, el Gobierno aprobó un endeudamiento del Banco de la Nación para financiar ocho proyectos del Ministerio de Defensa. Esa deuda se pagará en los próximos gobiernos, no en el actual de Dina Boluarte.

CUPO. El ministro de Transportes y Comunicaciones, el exaprista César Sandoval, negó que su nombramiento en el gabinete liderado por Eduardo Arana responda a un "cupo político" de APP, partido del que es militante. ¿Alguien le cree?





REPUDIAN A PRESIDENTA EN VISITA PARA ASISTIR A MISA DE INICIO DE PONTIFICADO DE LEÓN XIV Y EXIGEN JUSTICIA

Peruanos rechazan a Boluarte en Roma



• "Estamos indignados que esta mujer venga con el dinero del pueblo", dijo una dama peruana, cartel en mano, en un templo.

• Darse el gusto de ver al papa con una comitiva cuesta 18 mil dólares al Perú.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

49
MURIERON
En diciembre de 2022 y enero de 2023 en las protestas contra Boluarte.



Peruanos en Italia protestaron ayer en la capital Roma, así como en diversos lugares de Italia, contra la llegada de la presidenta Dina Boluarte y una comitiva oficial para asistir a la misa de inicio de su pontificado que hoy celebrará el papa León XIV a las 10:00 horas (3 a. m. del Perú) en la Plaza de San Pedro, en el Vaticano. Autoridades, reyes y líderes de todo el mundo participarán de la ceremonia de entronización del sumo pontífice.

Boluarte arribó a Roma con el canciller Elmer Schialer y su comitiva, y fue recibida por una delegación de la Santa Sede encabezada por el monseñor Gabriel Viola.

Ante la presencia de Boluarte, las protestas incidieron en pedir justicia por las muertes durante la represión de su gobierno a la ciudadanía en 2022 y 2023.

Aunque también se mencionó los casos de corrupción en que está implicada la mandataria y que haya abandonado el Perú cuando es asolado por la delincuencia, tal como se señaló en pancartas que, en crítica a Boluarte, se desplegaron a su llegada.

"De varias ciudades se movilizan al Vaticano" en protesta contra Boluarte, porque "se habla mucho de la delincuencia, de la extorsión, y por eso los peruanos que viven en Italia han decidido manifestarse", reportó el periodista de RPP José Vílchez.

Dentro de una iglesia de Roma, una peruana desplegó una pancarta que decía: "Gobierno corrupto, impune, nefasto", a la vez que señalaba las palabras "Rolex", "cirugía estética" y "asesinatos" al recordar las joyas que recibió, las operaciones ocultas para arreglar su cara (que no pagó en su momento) y las muertes -a manos de las fuerzas del orden- de quienes protestaban en su contra, respectivamente.

"Hemos llegado para apoyar a nuestro pueblo, porque realmente estamos indignados que esta mujer venga con el dinero del pueblo, sin el conocimiento del papa. (...) Vamos a mostrarle nuestro repudio", manifestó otra peruana.

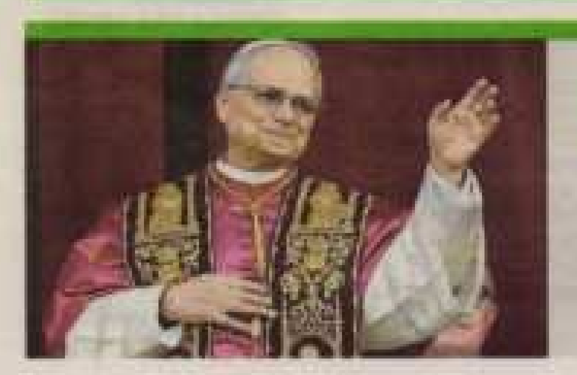
En la calle, desplegada sobre los nombres de los muertos en las protestas contra Boluarte, incluidas sus edades, una banderola negra llevaba escrito: "Peruanos en el exterior Pex Reg. Lombardia Dina Asesina".

PROTESTA. En tanto, indignados peruanos residentes en Italia se movilizaban ayer a Roma para protestar contra la presencia de Boluarte.

Hoy domingo, a las 7:30 a. m. locales (0:30 a. m. del domingo del Perú), en la "Via Ottaviano", avenida que conecta la estación de metro Ottaviano con la Plaza de San Pedro y los Museos Vaticanos, se ha convocado a una protesta contra Boluarte, antes de la misa papal de entronización.

OJO al DATO

Catorce personas, con unas que viven en Italia, tiene la delegación de Boluarte, incluida la traductora María Allocca.



EXISTE CURIOSIDAD POR CONOCER RAÍCES DEL SUMO PONTÍFICE

36 PERSONAS SE LLAMAN ROBERT FRANCIS, COMO EL SANTO PADRE

A raíz de la elección del papa León XIV, de nacionalidad peruana, el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) reveló que al menos 36 ciudadanos peruanos llevan el mismo nombre secular del sumo pontífice: Robert Francis.

Pero no es la única coincidencia. El apellido Prevost, de origen extranjero -del padre francés del papa- y poco común en el Perú, figura en 139 registros. León -con y sin tilde- aparece en el Reniec en más de 3100 personas como nombre y en casi 6800 como apellido.

Estas cifras llaman la atención por la conexión directa con el actual papa León XIV, quien anteriormente fue obispo en Chiclayo. Su elección no solo ha generado orgullo nacional entre los peruanos, sino también interés por conocer más sobre su identidad y raíces.



VENDÍAN CELULARES ROBADOS. Una pareja víctima de robo en Carabayllo ubicó su celular en una galería de Mesa Redonda y la Policía encontró en el lugar 296 teléfonos celulares, de los cuales 25 estaban reportados como robados. Tres personas quedaron detenidas.

CONTAMINAN EL AMBIENTE Y CAUSAN ACCIDENTES

Carros viejos son un peligro

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Muchos vehículos que circulan en Lima y Callao son viejos, contaminan el ambiente y son peligrosos.

Según cifras del Ministerio de Transportes, la edad promedio del parque automotor destinado al transporte de pasajeros en la capital es de 22,5 años, superando largamente los estándares internacionales e incluso los propios límites establecidos por la normativa nacional.

En la práctica, se permite la circulación de vehículos con hasta 35 años de antigüedad, lo que plantea serias interrogantes sobre la calidad del servicio y la seguridad de los pasajeros.

Según el Plan Estratégico Nacional de Seguridad Vial, la situación del transporte público es más crítica que la del privado, cuya edad promedio se estima en 15,5 años.

A pesar de que muchas unidades ya cumplieron su ciclo de vida útil, continúan en circulación, generando mayores riesgos para los usuarios y el medio ambiente.



• Emisión de gases tóxicos causa daños graves en la salud.

ojo al dato

Vehículos antiguos, sin mantenimiento adecuado y con tecnologías desfasadas, son más propensos a causar accidentes.

Los efectos de esta antigüedad no son menores. Especialistas en seguridad vial advierten que un vehículo viejo puede consumir hasta tres veces más combustible y emitir hasta diez veces más gases contaminantes que uno moderno.

"Esto no solo impacta en los costos operativos, sino también en la calidad del aire, uno de los principales problemas ambientales de Lima", destacó a **OJO** el especialista de seguridad vial del Instituto Cuánto, Percy Cepeda.

PERCY CEPEDA

Además, la ONG Luz Ámbar estima que alrededor de 10 mil vehículos que circulan actualmente en Lima y Callao superan los 18 años de antigüedad.

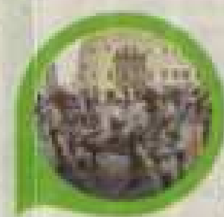
• La concesionaria también tiene una millonaria multa.

MUNICIPALIDAD DE LIMA

Acusan a Rutas de Lima de cobros ilegales

La Municipalidad de Lima acusó a Rutas de Lima (RDL) de cobrar ilegalmente un monto adicional al peaje por el uso del sistema E-Pass, desde el año 2015. En respuesta, la concesionaria anunció que desde el próximo lunes19 de mayo dejarán de operar los carriles exclusivos para el uso del sistema de pago electrónico e-pass, un medio que permite a los conductores pagar el peaje sin detenerse.
RDL denunció que la Municipalidad de Lima ha impuesto 3 mil 371 multas en diez años, sumando más de 12 millones de soles y afectando gravemente su situación económica.

Simulacro nacional será el 30 de mayo



• Entidades públicas y privadas y ciudadanos deben participar.

Este 30 de mayo habrá Simulacro Nacional Multipeligro, a las 10 de la mañana. Esta actividad tiene como propósito reforzar las capacidades de preparación y respuesta frente a desastres, tanto en instituciones públicas como en la ciudadanía, informó el Indeci.



LA MAYORÍA DE VÍCTIMAS SON VARONES

40 PERSONAS FUERON BALEADAS EN BUSES ESTE AÑO

La violencia en el sistema de transporte público no da tregua. Según reportes oficiales de la Policía Nacional, ya son 40 las personas heridas por balas perdidas mientras viajaban en unidades de transporte público en lo que va del 2025.
Los incidentes se han registrado principalmente en zonas de alta incidencia delictiva. De las víctimas, tres son menores de edad, mientras que el 80% son varones y el 20% mujeres.
Especialistas en seguridad advierten que esta tendencia pone en evidencia la urgente necesidad de reforzar la seguridad en los corredores del transporte público.

AL GRANO



USAN VEREDA COMO COCHERA EN EL CALLAO

Vecinos del Callao denunciaron que una vereda en la calle Pucará fue transformada en una cochera privada. A pesar de los avisos de prohibición, un residente construyó un muro, lo que generó reclamos por parte de los residentes.



FUERTE SISMO ASUSTA EN AYACUCHO, ICA Y LIMA

Un fuerte sismo de magnitud 6 sacudió ayer, a las 5:22 de la mañana el área cercana a Puquio, en Ayacucho, según reportó el IGP. El remezón también fue sentido en Ica y Lima. No hubo daños personales, solo un tremendo susto.



ATENDERÁN CONSULTAS SOBRE TELEFONÍA

La oficina de atención móvil del Osiptel llegará hoy al centro comercial Minka del Callao, de 2 de la tarde a 7 de la noche, para brindar atención a los usuarios que tengan dudas o problemas con sus servicios de telefonía.


• Obra se ejecutará a fin de evitar desbordes.

FRENTE AL NUEVO AEROPUERTO

Mejorarán cauce del río Rímac

El nuevo aeropuerto Jorge Chávez, en plena expansión, no solo contempla obras de infraestructura y pistas de aterrizaje. Para el año 2027, también se pondrá en funcionamiento una planta de tratamiento de aguas residuales, ubicada en los exteriores del terminal, que contribuirá a mejorar el entorno ambiental de la zona.

Además de la planta, se ejecuta un proyecto de recuperación a lo largo de seis kilómetros del río Rímac, con el objetivo de evitar nuevos desbordes.

La estrategia contempla ordenar el cauce del río y realizar labores de descolmatación que faciliten su limpieza natural.

TEMPERATURAS DESCENDIERON HASTA LOS 12 GRADOS

Frío obliga a ponerse casacas

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Lima amaneció cubierta de neblina y con una baja notable en su temperatura. Muchos limeños comenzaron a utilizar ropa de abrigo, como chompas y casacas, ante el clima cambiante.

Mientras el sol aparece tímidamente durante el día, las noches y las madrugadas son cada vez más frías.

Senamhi advirtió que la temperatura puede descender hasta los 12 grados Celsius en zonas alejadas del mar, como San Juan de Lurigancho y Santa Clara. En estas áreas, el frío cala los huesos y obliga a los vecinos a tomar medidas para no enfermarse.

Vecinos de varios distritos señalaron que ya están usando casacas y tomando bebidas calientes como emoliente, quinua y maca para mantenerse abrigados. En cada esquina de la ciudad han proliferado puestos que ofrecen estas bebidas tradicionales, especialmente en las mañanas.



ALERTA. El Senamhi ha emitido una alerta amarilla, advirtiendo sobre el aumento de los vientos en 15 regiones del país debido a un Anticiclón del Pacífico Sur que, aunque no es extremo, podría ocasionar complicaciones si no se toman las precauciones necesarias.

Las zonas que podrían verse afectadas por estas condiciones incluyen Áncash, Arequipa, Callao, Ica, La Libertad, Lambayeque, Lima, Piura y Tumbes.

La entidad recomienda que la población se mantenga informada, evite actividades al aire libre cuando se presenten ráfagas fuertes y conduzca con precaución.

ojo al dato

Los precios de los abrigos en Gamarra van desde los 10 soles y hay opciones para niños con materiales antialérgicos.



AGARRAN A "LOS BRAVOS". Agentes de la comisaría José Leonardo Ortiz, en Chiclayo, capturaron a Yordi Antony Gabriel Paiva Peralta (20), Yherol Josué Cotrina Prado (22) y Jhon Anderson Guevara Falen (20), sindicados de integrar la banda "Los Bravos de Villa El Sol".



• Sus dos hermanos fueron asesinados a balazos.

CARGABA DINAMITA Y REVÓLVER

Extorsionador era el terror de negocios

Frente a su casa y en el carro de uno de sus hermanos asesinados a balazos en 2023 y 2024, respectivamente, Daniel De la Cruz (32) fue intervenido en San Juan de Lurigancho al estar acusado de pertenecer a "Los Sanguinarios del 52", banda que extorsiona pollerías, mecánicas, colegio y una cebichería. "Sus hermanos también fueron integrantes de esta banda", informó el coronel Javier Suárez, jefe del Brecc SJL. Cayó en el asentamiento humano Cruz de Motupe con dos cartuchos de dinamita, un revólver y tres cartas extorsivas.

Morirán en prisión por matar a "La Tota"





• Otros cuatro recibieron condenas entre 28 y 35 años de cárcel.

A cadena perpetua fueron sentenciados 5 sujetos por el asesinato de Elías San Román Doroteo "La Tota" y su familia en febrero del 2023, en San Miguel. David Durán Larrea, Kevin Espejo Cuya, Miguel Estrada Tuñiño, Carlos Tello Iturrino y Víctor Viera Reyes integraban la banda "Los Chuckys del Callao".

BALAZO CONTRA CHOFER LE CAYÓ EN LA ESPALDA

Niño muere en ataque a combi

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un niño de seis años, que se dirigía con su mamá y su hermanita menor a divertirse en Mega Plaza, se ha convertido en una víctima mortal más de la ola de criminalidad que sacude Lima y sus distritos.

El pequeño Antuán iba sentado detrás del chofer de la combi y frente a él su madre Ariana Ayala Carrillo (25) con su hermanita en brazos. Viajaban por la zona de Tahuantinsuyo, en Independencia, en un vehículo que se dirigía al Callao.

La combi, llena de pasajeros avanzaba por la cuadra seis del jirón Huarocondo, en Tahuantinsuyo, cuando desde una moto lineal, el sujeto que iba de copiloto disparó por el lado del conductor José Luis Chipana León (37), quien ante el ataque se agachó y una de los tres balazos impactó en la espalda a Antuán Salvador.

El chofer, con una herida de bala en el muslo izquierdo, condujo la combi hasta el Hospital Materno Infantil de Tahuantinsuyo Bajo y pidió atención para el niño.



• Atentado sucedió de noche en la zona de Tahuantinsuyo.

ojo al dato

Una cámara de video captó cuando la moto con los sicarios se acercó a la combi y, tras el atentado, escapó a gran velocidad.



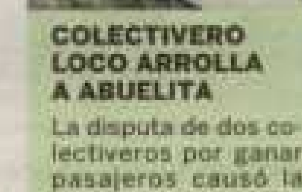
• [illegible]

HORROR. Los médicos solo certificaron la muerte del pequeño y la terrible noticia provocó una crisis nerviosa en la madre del menor que cursaba el primer grado de primaria.

En medio del llanto, le dijo por celular a un familiar: "Le cayó bala a mi hijo por estar atrás del chofer, se ha muerto".

Para la Policía, el atentado fue ordenado por la banda "Los Injertos del Cono Norte", pues los choferes y cobradores de esta empresa confirmaron que son extorsionados por esta mafia.

AL GRANO



COLECTIVERO LOCO ARROLLA A ABUELITA

La disputa de dos colectiveros por ganar pasajeros causó la muerte de una anciana, de 78 años, quien fue atropellada por uno de ellos cuando cruzaba la pista, en la avenida Canto Grande, en San Juan de Lurigancho.



PIDEN JUSTICIA POR CRIMEN DE UNIVERSITARIO

Bajo la lluvia, portando carteles y con pedidos de justicia fue recibido ayer en la provincia de Ayabaca, el cuerpo del joven universitario Steven Alonso Abad Saavedra, de 21 años, asesinado en Piura por Carlos Ramón M.P., quien está detenido.



"SERRANO" Y "LA CHATA" CAEN CON UNA PISTOLA

Una mujer y un hombre, presuntos integrantes de la banda "Los Pistoleros de Piura", fueron detenidos con una pistola, en Piura. El hombre es conocido como "Serrano" y la mujer como "La Chata".



LOS HAMPONES INTENTARON ROBARLE TRES MIL SOLES

"MARCAS" MATAN A CORONEL DEL EJÉRCITO EN ASALTO

De un balazo en el tórax fue asesinado el coronel del Ejército Peruano en situación de retiro Luis Hernández, de 64 años, durante un asalto a pocos metros de la Escuela de Oficiales de la Policía, en La Campiña, Chorrillos. Integrantes de una banda de "marcas", en motos, intentaron robarle los tres mil soles que había retirado de una agencia bancaria, pero la víctima, que iba en la camioneta de su hijo, se resistió al asalto y recibió el mortal disparo. El coronel fue trasladado a la clínica Maison de Santé, aún con signos vitales, pero en el centro de salud solo se confirmó su fallecimiento.

TORNADOS NOCTURNOS DEJARON 21 MUERTOS

"Oren por las familias afectadas"

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe



Una ola de tornados nocturnos dejó al menos 21 muertos en los estados de Kentucky y Misuri, en el centro de Estados Unidos la madrugada de ayer y dejó sin electricidad a unos 700 mil hogares y establecimientos.

La fuerte tormenta impactó primero en el Medio Oeste y en la región de los Grandes Lagos, para luego dirigirse al sur, generando tornados en Misuri, Kentucky, Illinois e Indiana.

ojo al dato

También hubo fuertes tornados en Wisconsin y trajeron una ola de calor devastadora a Texas.

El gobernador de Kentucky, Andy Beshear, que declaró el estado de emergencia, informó que al menos 14 personas murieron en su estado y alertó que la cifra de fallecidos podría aumentar.

"Por favor, oren por todas las familias afectadas", expresó en redes sociales.

MÁS. Al menos siete personas fallecieron en Misuri, donde un potente tornado impactó en el área de la ciudad de San Luis.

"La pérdida de vidas y la destrucción que ha sufrido San Luis a causa de la tormenta son horrendas, y mis pensamientos están con todos cuyas vidas se vieron alteradas", declaró la alcaldesa de San Luis, Cara Spencer.

En Misuri se han derrumbado edificios, se han desprendido los techos de las viviendas arrancados por la fuerza del viento y las líneas de transmisión eléctrica han quedado interrumpidas. Al menos doce estados del centro del país estaban sin electricidad.

DICTADURA DE MADURO DESAFÍA A LA CORTE INTERNACIONAL

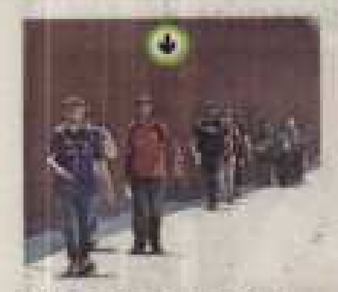


CARACAS. Pese a la advertencia de la Corte Internacional de Justicia (CIJ), la dictadura de Nicolás Maduro continúa elevando la tensión en el disputado territorio del Esequibo. La vicepresidenta Delcy Rodríguez consideró como "trascendental" la elección convocada para el próximo 25 de mayo en la que esperan elegir al gobernador y los diputados del territorio en disputa con Guyana. La CIJ ha pedido al régimen chavista no realizar elecciones.



TORMENTA INUNDA BUENOS AIRES. Más de un millar de personas fueron evacuadas en Argentina por inundaciones provocadas por intensas lluvias que azotan Buenos Aires y su área metropolitana, que concentra a unos 15 millones de habitantes, con calles anegadas y carreteras interrumpidas.

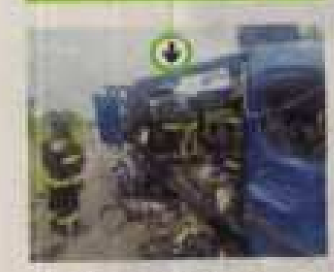
ESTADOS UNIDOS



REALITY EN LA TELE PARA DAR CIUDADANÍA

El gobierno de Donald Trump evalúa autorizar la producción de un reality de televisión donde los inmigrantes competirían en varios desafíos para ganar la ciudadanía estadounidense. "Necesitamos revitalizar el patriotismo y el deber cívico en este país", dijo Tricia McLaughlin, subsecretaria de Seguridad Nacional.

UCRANIA



ATAQUE RUSO A AUTOBÚS DEJA NUEVE MUERTOS

Al menos nueve personas murieron en un ataque ruso con drones contra un bus que iba a la ciudad ucraniana de Sumy. En tanto, ayer el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, dijo que hablará por teléfono mañana lunes con su homólogo ruso, Vladimir Putin, para poner fin al "baño de sangre".

FOTOLOCA



ALBANIA

SE ARRODILLA PARA RECIBIR A SU INVITADA BAJITA

El primer ministro de Albania, Edi Rama, que fue jugador de baloncesto, se arrodilló para recibir a su homóloga de Italia, Giorgia Meloni. Es que él mide 2.01 metros y Meloni apenas 1.58. "Solo lo hace para ser alto como yo", declaró entre risas Meloni a la prensa presente en la cumbre de mandatarios europeos que se realiza en Albania. Rama luego calificó a la italiana como "protectora de su país", en alusión al antiguo Imperio Romano que también abarcó Albania.

HAITÍ



ACUDEN A BRUJOS GOLPEADOS POR LA CRISIS Y VIOLENCIA

Debido a la violencia y crisis política, social y económica que atraviesa el país caribeño, más haitianos buscan refugio en el vudú, una religión perseguida durante siglos. "Nos han faltado los políticos y los líderes religiosos tradicionales", declaró Augustin St-Clou, conocido como "Rey vudú". Los sacerdotes y sacerdotisas del vudú reciben constantes visitas de gente que busca protección, amuletos contra la violencia o incluso la revelación del paradero de familiares secuestrados.

VENEZUELA



"CHAMOS" EXPULSADOS DE ESTADOS UNIDOS

Un grupo de 195 migrantes venezolanos deportados de Estados Unidos, por órdenes de Donald Trump, retornó a su país en un vuelo procedente de Honduras: 168 son hombres y 27 mujeres.

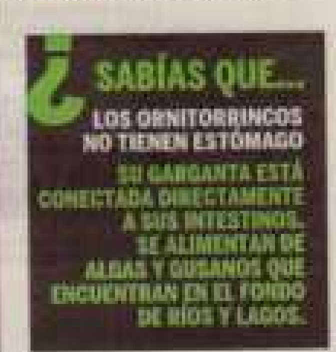
ASÍ FUE

RUSIA



"LICENCIA SEXUAL" PARA TENER HIJOS

El gobierno ruso busca poner en marcha una táctica sutil para evitar que su población disminuya. Los trabajadores podrían recibir "licencia sexual" remunerada para botar el estrés, enamorarse y tener hijos. El diputado Georgy Arapov, de 25 años, afín al Kremlin, propuso el programa de descanso sexual que incluiría una semana "demográfica" anual para que las parejas puedan copular.



Nro. 179

LA YAPITA

ojo

RECONTRA divertido

SOMBREAR

...los espacios con puntos.

MENTE ÁGIL

Ubique las tres casillas a las que pertenecen los tres cuadrados sueltos.

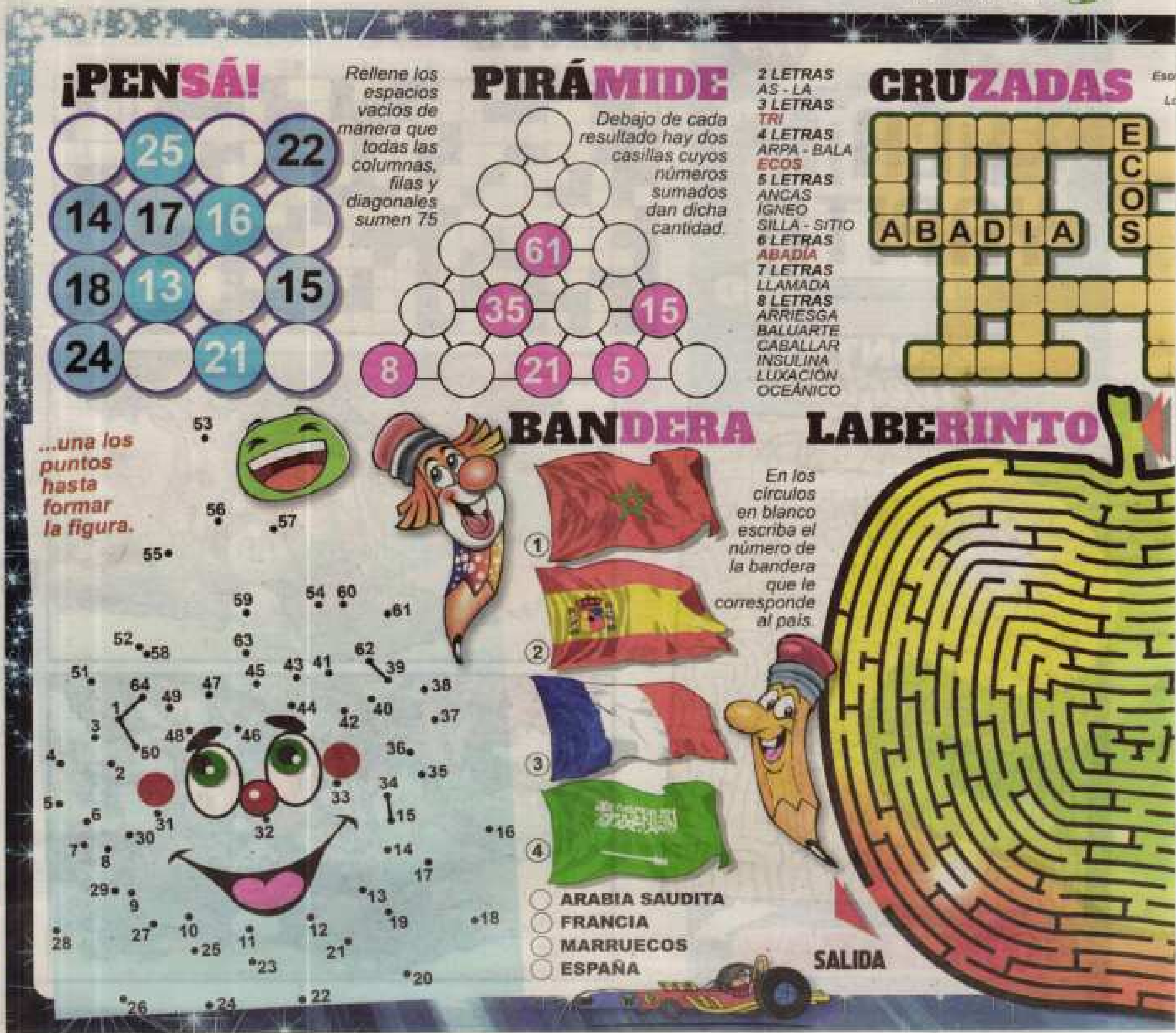
1 2 3 4 5 6 7 8

A B C D

I II III

9 DIFERENCIAS

Mente Ágil por Mario Arrasco Lazo


¡PENSÁ!
Rellene los espacios vacíos de manera que todas las columnas, filas y diagonales sumen 75
25 22
14 17 16
18 13 15
24 21
PIRÁMIDE
Debajo de cada resultado hay dos casillas cuyos números sumados dan dicha cantidad.
61
35 15
8 21 5
2 LETRAS
AS - LA
3 LETRAS
TRI
4 LETRAS
ARPA - BALA
ECOS
5 LETRAS
ANCAS
ÍGNEO
SILLA - SITIO
6 LETRAS
ABADÍA
7 LETRAS
LLAMADA
8 LETRAS
ARRIESGA
BALUARTE
CABALLAR
INSULINA
LUXACIÓN
OCEÁNICO
CRUZADAS
ABADIA
ECOS
...una los puntos hasta formar la figura.
BANDERA
En los círculos en blanco escriba el número de la bandera que le corresponde al país.
1
2
3
4
ARABIA SAUDITA
FRANCIA
MARRUECOS
ESPAÑA
LABERINTO
SALIDA



Rodrigo Ureña será baja en el cuadro merengue

Si en la Copa Libertadores Universitario sigue dando pelea, y está invicto hace tres encuentros, en el Apertura de la Liga 1 la misión es la misma y se debe cortar la mala racha de dos derrotas en fila. La "U" se mantiene líder con 23 puntos, pero sus dos últimas presentaciones ante Cusco FC (0-2) y Alianza Atlético (0-1) mostraron un bajón que esta tarde querrán dejar atrás cuando jueguen ante Juan Pablo II, no en el norte del país, sino en el estadio Nacional (3:30 p.m.). Esto, por un tema que pueda beneficiar económicamente al equipo que juega por primera vez en la máxima categoría.

En la "U" la mala noticia es que el volante Rodrigo Ureña quedó al margen del duelo debido a una lesión en la rodilla izquierda. Su reemplazante será Jorge Murrugarra. En tanto, las otras dos bajas son Gustavo Dulanto y el "Tunche" Rivera, ambos por expulsión, aunque en el caso del delantero también tiene un tema de dolencia que podría sacarlo del importante cruce del jueves contra Sporting Cristal.

"Rivera está con un tema físico y es difícil que llegue para el jueves, iremos viendo. Horacio Calcaterra se está reintegrando de a pocos", analizó el entrenador Jorge Fossati. La buena noticia para el estratega es el regreso de Martín Pérez Guedes. "Pienso que en el tema físico y futbolístico me tengo que seguir adaptando tomando en cuenta que estuve con bota casi un mes, pero felizmente trato de adaptarme rápido", dijo el mediocampista. El once de Universitario sería con Britos; Corzo, Riveros y Di Benedetto; Polo, Murrugarra, Concha, Carabalí, Inga; Flores y Valera.

Por su parte, Juan Pablo II tendrá su tercer encuentro en la capital ante uno de los "tres grandes", y anteriormente cayó 1-0 con Alianza Lima y 3-2 con Cristal. El DT Santiago Acasiete no podrá contar con el extremo Álvaro Rojas, debido a que está a préstamo desde la "U". El árbitro del duelo será Micke Palomino.



U POR LA BENDICIÓN

"VISITA" HOY A JUAN PABLO II EN EL ESTADIO NACIONAL Y LA MISIÓN ES MANTENER EL LIDERATO DEL APERTURA



FIRMADOS

"Dos fechas por eso de reclamar o gesticular, pero te pegan una patada en el partido y es amarilla. Vamos bien..."

RADAMEL FALCAO
Delantero de Millonarios

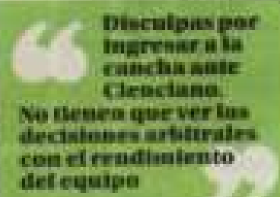
"Nosotros tenemos plena confianza en el profe Fabián Bustos. Apostamos en él y lo vamos a apoyar hacia el Clausura"



JULIO JIMÉNEZ
Directivo del Olimpia

"Vi alrededor de 4 personas para asumir el cargo de director deportivo de la FPF, entre peruanos y extranjeros, pero no sé quién será"

MANUEL BARRETO
Jefe U.T de menores FPF



"Disculpas por ingresar a la cancha ante Cienciano. No tienen que ver las decisiones arbitrales con el rendimiento del equipo"



FRANCO NAVARRO
Director Deportivo Alianza Lima

EQUIPO DE AUTUORI DERROTÓ 2-1 EN EL FINAL A ADT

Se viene la marea celeste



• Los rimenses remontaron posiciones y el jueves visitan a Universitario.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

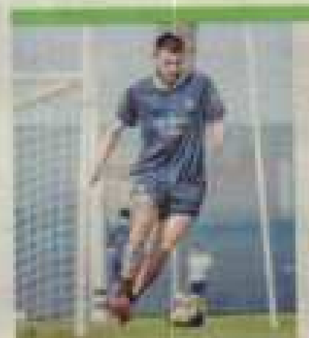
Cuidado que la celeste viene de atrás. Sporting Cristal se metió con todo a la pelea por el título del Apertura tras vencer agónicamente por 2-1 a ADT de Tarma en un vacío estadio Alberto Gallardo debido a una sanción.

Los rimenses van terceros con 22 puntos y justamente el jueves visitarán a Universitario, que marcha puntero. Por su parte, los de Tarma se quedaron en 19 unidades y empiezan a despedirse del sueño de ganar este primer torneo de la Liga 1.

ojo al dato
En Cajabamba, UTC venció 2-0 a Comerciantes Unidos. Hoy Sport Huancayo recibe a Boys (1:15 p.m.) y Melgar a Grau (6:00 p.m.).

El encuentro empezó con un mejor juego por parte de la visita y con, nuevamente, problemas defensivos del cuadro de Paulo Autuori. Por ello, el goleador del campeonato Jhonny Vidales no demoró en festejar y lo hizo con un gran cabezazo ganándole a la pobre marca de Jhilmar Lora a los 10'. Los celestes empezaron a despertar, a ir por el empate, pero este recién llegó en 41'. Martín Távara se paró en la derecha y desde allí lanzó un zurdazo que dejó parado al golero Eder Hermoza quien pudo hacer algo más.

En el complemento, Cedrón se falló el segundo tanto de ADT en una doble chance ante el golero Diego Enríquez y Cristal metió cambios que lo ayudaron a levantar el nivel. Uno de ellos, Maxloren Castro se convirtió en el "héroe" sacando un remate de larga distancia que, a los 95', venció a Hermoza y desató el festejo de un equipo que está de vuelta.



EN ALIANZA LIMA

CANTERO ES LA BUENA NOTICIA

El rendimiento de Alianza Lima bajó en las últimas semanas y el comando técnico de "Pipo" Gorosito aguarda el regreso de varios elementos, uno de ellos es Alan Cantero. El argentino lleva fuera de las canchas 9 partidos por un desgarro en su pierna izquierda, pero en los próximos días entrenará a la par del grupo. En el caso de Jean Pierre Archimbaud, operado del codo izquierdo, aún quedan un par de semanas más para verlo volver.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por el calidoso

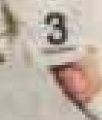
EL "PELUCÓN" DE ATE HA MEJORADO SU NIVEL Y SE GANA APLAUSOS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gentita, llego más embalado que el "profe" Mosquera poniéndose de pie y arrancándose en plena entrevista con dos personajes. La firme que el DT no aguanta pulgas y no se deja ningunear. Porque si en esa mesa hubiera estado un técnico extranjero seguro ese par de periodistas le ponían alfombra roja y le reventaban cuetes, así nunca hubiera ganado nada. Mosquera es campeón de la Liga 1 y merece respeto. Además, uno de esos entrevistadores se demora 5 días para hacer una pregunta, encima se responde él mismo y se repregunta. **¡CHEEEEESSSSSS!**



En las redes sociales todos son elogios para el paraguayo Riveros por sus últimos partidos con la "U". Si antes lo "mataban" y pedían su salida ahora muchos quieren que renueve. Yo lo tomo con pinzas. El "pelucón" es bueno por arriba, coraje, hace marca personal y deja sudada la camiseta, pero sufre cuando lo encaran por velocidad, no sabe salir con pelota dominada y en el momento que sale del área es un peligro. **¡OJITO, OJITO!**

Me llaman desde La Victoria para contarme que varios entrarían en evaluación para mitad de año, empezando por ese mediocampista que vive del gol que le hizo a Boca y el centro que metió en la "Bombonera" para el gol del "Pirata". El uruguayo juega a cuentagotas y cuando lo hace no marca la diferencia. Otros que están en la lista son el marcador que deja su banda descuidada siempre y un delantero que no hace goles ni en los partidos de práctica. El tema es que si los sacan, esperamos que los refuerzos no sean tan malos. **¡HUUUUMMMM!**



Y qué me dicen del "Capitán Futuro" que se fue del Celta y su nuevo equipo podría descender hoy, mientras los gallegos jugarán la próxima Europa League. Las decisiones en el fútbol deben pasar por muchas cosas y Celta dejó en claro que el peruano no renovó porque las ofertas que tuvo eran superiores. No basta con poner cara de malo o ningunear gente, se trata de elegir el mejor camino. Ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**


• Los dos cracks están en la recta final de sus carreras.

ARGENTINO RESALTÓ EL NIVEL MOSTRADO

Messi elogió sus duelos contra Cristiano

Lionel Messi rememoró su "guerra" particular con Cristiano Ronaldo y elogió sus cruces con el portugués en una entrevista difundida por las redes del Balón de Oro. "Siempre fue una batalla entre comillas. En lo deportivo fue muy linda. Mutuamente nos alimentábamos el uno al otro porque los dos somos muy competitivos", expresó el jugador del Inter Miami que enfrentó a "CR7" por última vez en 2023 en Arabia Saudita.

"Nos mantuvimos en la cima durante 10, 15 años. Fue espectacular para todo el mundo que disfruta el fútbol", confesó la "Pulga" que será parte del Inter que hoy recibe a Orlando City, del peruano Pedro Gallese, por la MLS (6:00 p.m.).

CRYSTAL PALACE VENCIÓ 1-0 EN LA FINAL A LOS DE GUARDIOLA

City se quedó sin la Copa FA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Londres.- Se bajó el triste telón. Manchester City se quedó sin títulos en una temporada por primera vez desde 2017 ya que la final de la Copa FA la terminó perdiendo 1-0 con Crystal Palace, club que logró su primer trofeo en 163 años de historia y lo celebró con todo.

En el estadio de Wembley, el único gol lo consiguió Eberechi Eze. A los 16', el delantero definió en primera un centro del lateral colombiano Daniel Muñoz y luego su equipo se defendió casi sin errores y tuvo en el portero Dean Henderson al hombre más destacado. El guardameta plantó cara al goleador Erling Haaland e incluso detuvo un penal a Omar Marmoush a los 36'.

Al final del partido, "Pep" Guardiola le negó el saludo a Henderson y le recriminó por considerar que había perdido mucho tiempo durante la final. El portero le respondió diciéndole que no se quejara, que habían dado 10 minutos de añadido y se alejó con una sonrisa, para luego levantar el trofeo junto a sus felices compañeros. "Le dije a Guardiola que debería mantenerse humilde", declaró Henderson.


• Haaland y compañía quedaron en blanco esta campaña.

ojo al dato
Ángel Di María anunció en sus redes sociales que dejará el Benfica una vez que finalice la temporada. Su destino sería Inter Miami.

Por parte de "Pep" fue la primera vez, desde la temporada 2016-2017, con este mismo City, que se queda sin poder festejar un título.

Otro que terminó decepcionado fue el volante Kevin De Bruyne, quien se irá del club "ciudadano" a fin de temporada e incluso arrancó en esta final perdida.

PIURA



• El almacenamiento es pésimo, también alerta la Contraloría.

HOSPITALES DE SULLANA Y PAITA DESABASTECIDOS

Alerta por falta de suero fisiológico

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los hospitales de Sullana y Paita, en Piura, no cuentan con suero fisiológico suficiente, advirtió la Contraloría General de la República.

"Hay desabastecimiento de suero fisiológico 9 % de un litro en los hospitales de Sullana, Paita y la Subregional de Salud Luciano Castillo Colonna", señaló en un informe al añadir que las condiciones de almacenamiento de este producto, si hay, son inadecuadas.

Ante esta situación, la Dirección Regional de Salud prestó 700 unidades del laboratorio Braun para distribuirlas a los establecimientos de salud, priorizando los de mayor demanda.

ojo al dato

Se constató que el proceso de compra de suero, iniciado en abril, aún está en etapa preparatoria.

TERRIBLE. En el centro de salud de Querecotillo habían 3 mil 48 unidades, pero inmovilizadas, y de los prestados solo quedaban 34 unidades para emergencias y partos.

Aquí se detectó inadecuadas condiciones de almacenamiento del suero, pues las cajas estaban encima de otras. Además, el almacén no contaba con señalización de suspensión de registro sanitario y otras, que sí tenían, estaban juntas.

Los auditores advirtieron también la presencia de gatos, un pequeño reptil e insectos, los cuales pueden causar deterioro y contaminación de los medicamentos.





ANGELITO LUCHA POR SU VIDA

TARAPOTO. Un bebé de solo 6 días, afectado por gastrosquisis, permanece en estado crítico en el Hospital II-2 de Tarapoto. La grave malformación expone sus intestinos y requiere atención urgente en Lima, por lo que piden su traslado a un hospital de la capital. El bebé es natural del caserío Elibano, en San Martín.

PROYECCIÓN DE BOLIVIA APAGA 41 VELITAS

Proyección de Bolivia celebrará sus 41 años de trayectoria artística con un concierto sinfónico que se realizará en el Gran Teatro Nacional, de San Borja, este martes 10 de junio a las 8 de la noche.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi, chimi"... **AÍDA MARTÍNEZ** contó en el programa "Entrometidos" que **MAGALY MEDINA** la "destruye" en su programa porque en el pasado una amiga estuvo cenando con el notario en el privado de un restaurante cinco tenedores y ella también estuvo presente, y por eso le puso la cruz. Me muero... **GINO TASSARA** está con descanso médico porque acaba de ponerse implante capilar y anda medio hinchadito. Auch... **MACARENA GASTALDO** dijo que lleva once años en el Perú y que en este momento está completamente feliz y tranquila al lado de su pareja... La modelo **FLOR ORTOLA** contó que **MILETT FIGUEROA** está tomando clases de baile en tierras argentinas y que es probable que vuelva a bailar en la nueva temporada de "Bailando". Asuuu... Nos vamos, volvemos mañana.





"Faraona" cuadró a Bryan Arámbulo

POR MANDAR A TONY ROSADO A CAMBIARSE EL PAÑAL Y PIDIÓ QUE RESPETE AL "RUISEÑOR DE LA CUMBIA"

REDACCIÓN OJO

La "Faraona" de la cumbia, Marisol, criticó a Bryan Arámbulo por haberle dicho a Tony Rosado que vaya a cambiarse el pañal, señalando que es irrespetuoso y que antes debería de tener sus propios éxitos musicales.

"Los chicos de ahora tienen que aprender a respetar, a tener sus propios éxitos y no salir a decir que se tienen que ir a cambiar el pañal como lo han hecho con Tony Rosado por haber dado una opinión", dijo la "Faraona".

Marisol Ramírez defendió de esa forma a Tony Rosado, quien hace unos días enfatizó en el programa "América hoy" que Bryan Arámbulo había desaparecido, a pesar de haber grabado sus canciones y las de la "Faraona".

"Bryan grabó las canciones de Marisol y ya desapareció. También grabó mis canciones, pero qué le voy a reclamar. Dije 'déjalos, pobrecitos, también tienen derecho a comer'", señaló el "Ruiseñor de la cumbia".

Además, Marisol le recomendó a Bryan Arámbulo trabajar para llegar a ser una figura como Tony Rosado.

"Ya quisiera (Bryan) tener éxitos como Tony, hay que trabajar mucho. No se puede ir en la vida atropellando a las personas, hay que reconocer la trayectoria, respetar", dijo Marisol y le dedicó el tema "Hay niveles" en un show que realizó en Lince.



•BRYAN ARÁMBULO [illegible]

ojo al dato

Marisol dijo que Bryan ya quisiera tener el éxito de Tony Rosado y que debe respetar su trayectoria, pues "hay niveles".



•"Tato" Luna la acompañará en el programa nocturno.

DEBUTA ESTE LUNES EN LA CONDUCCIÓN

Korina nerviosa por "Desvelados"

Korina Rivadeneira contó que está nerviosa por su debut como conductora y dijo que su esposo Mario Hart es su mayor apoyo.

"Es mi primera vez como conductora. De hecho di mis primeros pasitos en 'Mande quien mande', pero ahora oficialmente como conductora, liderando con Tato (Luna) el programa 'Desvelados' que se estrena este lunes y va todos los días en vivo", dijo Korina en "Estás en todas".

"Estoy súper nerviosa, me imagino que es normal, y él ha estado ahí. Mario me aconseja, me apoya, es superlindo. Yo estoy muy contenta con él, equilibramos de manera perfecta", indicó.



•Rivadeneyra cuenta que su esposo Mario Hart la apoya mucho.

PERO SIN ABUSAR

Dorita apoya que hagan covers

Dorita Orbegoso comentó que no ve con malos ojos que los artistas hagan covers, pero no deben abusar.

"No está mal que hagan covers y lo presenten en sus shows, pero me parece que no deberían abusar. Considero que los cantantes y músicos tienen mucho talento, y que el público debe de apoyar cuando lanzan sus temas", señaló Dorita.



A[illegible]NO

GABY SPANIC LLEGA A LIMA

La actriz Gaby Spanic llega a nuestro país como parte del elenco de la obra "Brujas", que se estrena el próximo 25 de junio en el Teatro Plaza Norte y dijo que le encanta el Perú y su gente. "Siempre es lindo volver al Perú y reencontrarme con el público tan cariñoso y su rica comida", dijo.



Christian dará un regalazo

PARA SORPRENDER A KARLA POR SU CUMPLEAÑOS 42

ERIC CASTILLO

El cantante Christian Domínguez afirmó que sorprenderá hoy a Karla Tarazona con un lujoso regalo por su cumpleaños 42. En tanto, la conductora negó que pueda ser un anillo de compromiso, pues aún está en una etapa de perdón y falta mucho para poder comprometerse.

"No me gusta exhibir las cosas, soy enemigo de mostrar (regalos), pero le daré algo que a ella le agrade. Le gusta el oro, más oro, ja, ja. También las carteras y zapatos, va a ser algo bonito", comentó el cantante de "La gran Orquesta".

Tras esto, Karla señaló que su pareja es una persona desprendida y que espera ser sorprendida.

"Tiene que gastar, ja, ja. Él es desprendido, sé que me va a sorprender; pero sabe que al igual que en el Día de la Madre nada de electrodomésticos", añadió la conductora de "Préndete".

Por otro lado, Karla comentó que no espera un anillo de compromiso como regalo de cumpleaños, pues aún se encuentra en la etapa del perdón y falta mucho tiempo para poder dar el siguiente paso.

"Tienen que pasar más de tres años para el perdón, así que falta mucho para el compromiso. No espero un anillo", indicó Karla, quien acudió con Christian a la inauguración del local Los Rosarinos, en La Molina.

ojo al dato

Dice que regalo será algo de oro, pero Tarazona descarta que sea el anillo de compromiso porque sigue en "la etapa del perdón".

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



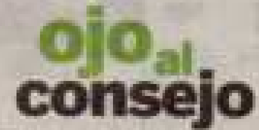
Soy casada pero coqueteo con otro

Isabel (42, Barranco). Doctorcita, me siento sucia y avergonzada por lo que estoy haciendo, y no sé cómo salir del juego en el que me metí. Estoy casada hace ocho años. Solíamos ser felices, pero desde hace más de un año mi matrimonio entró en crisis. Mi esposo ha cambiado muchísimo. Ya no es atento ni cariñoso, no conversa conmigo, y mucho menos me apoya con las cosas de la casa. Llega tarde del trabajo, y cuando está, siento que le fastidia mi rutina como madre.

Lo que más me dolió fue el Día de la Madre. No hubo regalo, ni una salida, ni siquiera unas palabras especiales. Ese mismo día, un ex me escribió para saludarme. Sus palabras fueron tan bonitas que no pude evitar responder. Me contó que está soltero, que le va muy bien, y no sé por qué, pero terminé contándole lo mal que estoy en casa. A los días me invitó a salir. No acepté, pero él siguió escribiéndome con mucha dulzura.

No nos hemos visto, pero me escribe todos los días. Me siento acompañada, escuchada. Algo que no pasa con mi esposo desde hace tiempo. Pero también sé que está mal lo que estoy haciendo. No quiero seguir en este vínculo, pero tampoco sé cómo hablar con mi marido. Cada vez que intento decirle lo sola que me siento, se molesta o se burla.

Me siento atrapada entre la necesidad de afecto y la culpa. Quiero recuperar mi matrimonio, pero también necesito que él entienda lo mal que me siento. ¿Cómo le hablo sin que se cierre o se enoje? ¿Cómo me alejo de alguien que me trata bien cuando en casa solo hay distancia? Ayúdeme, por favor.



ojo al consejo

Estimada Isabel, lo que sientes es muy válido. Estás buscando cariño donde ya no lo encuentras en casa, pero antes de seguir ese camino, habla con tu esposo sin reproches y desde lo emocional. Si no hay cambios, considera terapia de pareja. No te culpes por necesitar afecto, pero cuida tus decisiones para no salir más herida. Piensa primero en tu bienestar emocional.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No permita que los problemas de la semana arruinen sus planes dominicales. Buscar la felicidad es lo mejor. Suerte.

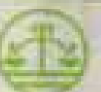

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
El domingo romperá las barreras que lo distanciaban de su pareja. Es tiempo de reencontrarse y disfrutar.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Debería aprovechar un momento del día para revisar sus ingresos y egresos. Tener las cuentas al día le dará tranquilidad.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No pierda tiempo buscando explicaciones a la mala actitud de algunas personas. Es mejor seguir avanzando.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Cuidado con posibles accidentes domésticos hoy. Procure descansar y alimentarse bien este domingo.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El domingo es buen momento para conversar con la pareja sobre esos temas que vienen postergando. Adelante.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Deberá hacer un esfuerzo extra para resolver contratiempos familiares. No ponga en riesgo su salud. Descanse.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No deje que malas experiencias se conviertan en una carga pesada. Aprender de ellas es bueno, pero no deben frenarlo.

SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
El ambiente familiar se muestra cada vez más cargado de energía negativa. Debería detenerse y tratar de mejorar la situación.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Debe dejar de comportarse de forma infantil en la relación. Es momento de asumir responsabilidades y cuidar su salud.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Tiene el domingo bien planificado para disfrutar con los suyos. Sin embargo, debe estar atento a parientes envidiosos.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Debe expresar su molestar ante actitudes negativas de ciertos familiares. Alejarse puede ser lo mejor para disfrutar con su pareja. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL

IDENTIFICAR SI ES AMOR O SOLO COSTUMBRE

A veces se confunde el cariño con la costumbre. Si ya no hay ilusión, respeto ni ganas reales de construir algo juntos, puede ser apego y no amor. Seguir por miedo a estar solo no es justo para ninguno ni sano para la relación.

CÓMO ALIMENTAR EL DESEO SEXUAL

Con el tiempo, la vida sexual en pareja puede apagarse si no se cuida. La rutina, el estrés o la falta de conexión emocional afectan. Hablar del tema sin culpas, con apertura y empatía, puede ayudar a reconectar desde el deseo y la intimidad.

¿LA INFANCIA AFECTA LA FORMA DE AMAR?

Muchos problemas de pareja tienen raíz en lo aprendido en la infancia. Si una persona creció creyendo que el amor duele o que debe callar, es probable que repita esos patrones. Lo importante es tomar conciencia y trabajar para romper ese ciclo.



REFRÁN: HASTA DE UN ENEMIGO PUEDE APRENDER UN HOMBRE LA SABIDURÍA.

Significado: Incluso un enemigo puede enseñarle algo valioso a una persona; la sabiduría puede venir de quien menos se espera.

PERÚ — cataujo@hotmail.com / Nº 6624

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿EL GLUTEN TE AFECTA O SOLO LO CREES ASÍ?

➔ Muchas personas sienten gases, hinchazón o malestar después de comer pan, pasta o cereales, y piensan que el culpable es el gluten. Pero en muchos casos, el problema no es el gluten en sí, sino los fructanos, un tipo de fibra fermentable que también está presente en estos alimentos. Los fructanos son un tipo de FODMAP, un grupo de carbohidratos que pueden causar molestias digestivas cuando no se digieren bien.

➔ ¿La clave? La microbiota intestinal. Cuando las bacterias del intestino están desequilibradas, no pueden fermentar correctamente estos compuestos, lo que genera gases y malestar.

➔ En lugar de eliminar por completo los alimentos con gluten, si no tienes celiaquía o intolerancia comprobada, es mejor trabajar en mejorar tu salud digestiva: consumir más fibra soluble, prebióticos y evitar el estrés. Una microbiota sana es como un buen equipo: sabe cómo manejar lo que comes sin causarte problemas.